



Tõstesporti treenerite EKR 4-5 tasemekoolitus (16 ak)

26.-27.11.2022, Tartu

Koolituse päevakava:

Laupäev, 26.11.2022

10:30	Registreerimine, sissejuhatus koolitusse
11:00 – 12:30	Praktiline osa I: laste tehnika võistluse hindamine
12:30 – 14:00	Praktiline osa II: tehnika võistluse analüüs
14:00 – 14:30	Lõunasöök
14:30 – 16:00	Sportliku valiku kriteeriumid noortõstjate valikul
16:00 – 17:30	Lihaskõuet ja selle arendamise meetodid

Pühapäev, 27.11.2022

9:45 – 10:00	Kogunemine, päevakava tutvustus
10:00 – 11:30	Üldettevalmistavad harjutused, liigutuskoordinatsiooni ja tasakaalu arendamine lastel ja noortel I (laste ÜKE, akrobaatika)
11:30 – 13:00	Üldettevalmistavad harjutused, liigutuskoordinatsiooni ja tasakaalu arendamine II (võimlemine, venitustreening)
13:30 – 14:00	Lõunasöök
14:00 – 15:30	Lihastöö režiimid jõuvõimete arendamisel
15:30 – 17:00	Lihaste kontraktsioonijõudu määravad füsioloogilised faktorid

NB! Tegemist on 50% ulatuses praktilise koolitusega!

Esimesel päeval tuleb tehnika võistluse raames kõigil osalistel hinnata laste tehnilisi oskusi (eelnevalt toimub juhendamine, mida jälgida, mille eest hindeid anda), kirjutada välja põhilised vead, positiivsed tähelepanekud jms. Praktilise osa teises pooles toimub seminari vormis arutelu ning eelmiste aastate tehnika võistluste videote põhjal analüüs.



Teisel päeval on järjest kaks praktilist osa, kus **kõigil treeneritel tuleb harjutusi ja ülesandeid kaasa teha**, et oskaksite ise neid hiljem kasutada ja õpetada oma sportlastele. Selle tarbeks palume kaasa võtta spordiriided ja -jalanõud.

Osalustasu:

ETL liikmesklubi treenerile/tõstesporti treenerikutset omavale isikule: 1 päev 50 €, 2 päeva 85 €
Teistele huvilistele: 1 päev 60 €, 2 päeva 100 €. Hinnad sisaldavad kohvipause ja lõunasööki.

Eraldi saab osaleda täiendkoolitusena ka ainult 27.11.2022 toimuvatel praktilistel koolitustel:

* Üldettevalmistavad harjutused, liigutuskordinatsiooni ja tasakaalu arendamine lastel ja noortel I (laste ÜKE, akrobaatika), 2 ak tundi – 20 €. Koolitaja Mihkel Keldoja

* Üldettevalmistavad harjutused, liigutuskordinatsiooni ja tasakaalu arendamine lastel ja noortel II (võimlemine, venitustreening), 2 ak tundi – 20 €. Koolitaja Alisa Jasnova

Registreerimine:

Nimeline registreerimine teha hiljemalt **23.11.2022** e-maili aadressil info@etl.ee.

Osalustasu tuleb maksta enne koolituse algust Eesti Tõstesportiliidu arveldusarvele:

EE561010052028320001, selgitusse märkida „Treenerite tasemekoolitus, november 2022, osaleja nimi“. Klubid, kes soovivad arveid, andke sellest teada registreerumisel.